Abdomen super rapid – Nivel 2

Intermediar | 4 min

1		Crunch vertical complet	x30 Rep
2		Împingerea picioarelor	x30 Rep
	Pauză		10 Sec
3		Crunch vertical complet	x30 Rep
4		Împingerea picioarelor	x30 Rep

P4P

Acesta este antrenamentul în PDF. În aplicație trăiești experiența completă.

Aici ai structura tehnică. În aplicație găsești o experiență mai bogată și mai dinamică.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.